

УДК 159.923.2
ББК 88.50
К36

Научный редактор Денис Букин,
практикующий психолог, психотерапевт
Редактор Татьяна Кузнецова

Керре Н.

К36 Вернуть вкус к жизни: Что делать, когда вроде всё хорошо, но счастья и радости мало / Наталья Олеговна Керре. — М. : Альпина Пабlishер, 2021. — 256 с., ил.

ISBN 978-5-9614-3840-6

Эта книга не о том, как заработать миллион, моментально достичь процветания в бизнесе и очаровать всех людей на пару километров вокруг. Она о том, как понять, чего вы хотите на самом деле, и разрешить себе стремиться к цели, пусть даже другие крутят пальцем у виска. Ее автор, психолог-консультант Наталья Керре, поможет вам понять и полюбить самих себя — настоящих, без навязанных обществом масок. Она пишет о том, что останавливаться не обязательно в любом возрасте, а делать всегда по-своему — добродетель, ведущая напрямик к счастью. Если вы хотите выбраться из состояния «всё хорошо, но ничего хорошего» и сделать свою жизнь такой, какую раньше не могли даже вообразить, скорее переворачивайте страницу и читайте.

УДК 159.923.2
ББК 88.50

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу tylib@alpina.ru.

ISBN 978-5-9614-3840-6

© Керре Наталья Олеговна, 2021
© ООО «Альпина Пабlishер», 2021

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7
----------------	---

Глава 1

ЭТА ЗАГАДОЧНАЯ МОТИВАЦИЯ: ГДЕ ЕЕ РАЗДАЮТ?	9
--	---

Глава 2

ЗДРАВСТВУЙТЕ, ВОТ И МЫ — СОМНЕНИЯ	35
--	----

Глава 3

ОТГОВОРКИ. ПОЧЕМУ ОНИ НЕУБЕДИТЕЛЬНЫ	77
--	----

Отговорка 1: «У меня было трудное детство, я до сих пор не могу прийти в себя и начать что-то делать со своей жизнью»	78
--	----

Отговорка 2: «А вот мне отсоветовали, меня разубедили, все без толку...»	108
---	-----

Отговорка 3: «У меня нет ресурсов, стартового капитала и золотой ложки во рту. Я бедный и убогий»	110
---	-----

Отговорка 4: «Я старый, слабый, больной...»	130
---	-----

Отговорка 5: «Я жду благоприятного момента, чтобы начать»	159
--	-----

Отговорка 6: «Я один раз пробовал, но не смог... ..	166
---	-----

Глава 4

КОГДА НЕ ВРЕМЯ РЕАЛИЗОВЫВАТЬ МЕЧТЫ 177

Глава 5

ПО ДОРОГЕ К МЕЧТЕ..... 193

Глава 6

КОГДА МЕЧТЫ СТАНОВЯТСЯ РЕАЛЬНОСТЬЮ..... 229

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 251

ЛИТЕРАТУРА 253